

2月メニュー表



Happy Valentine's Day

Cooking for wellness

(食を通じ健康作り目指す料理)

2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
なす肉詰めフライ たこザンギ 里芋と昆布の含め煮 チンゲン菜となめこのお浸し ★焼きそば <small>エネルギー: 273kcal タンパク: 8.6g 脂質: 11.1g 炭水化: 35.2g 塩分: 2.4g</small>	千草焼き せんまい含め煮 ごぼうのごまサラダ シューマイ ★あじ大葉フライ <small>エネルギー: 275kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.9g 炭水化: 26.5g 塩分: 2.0g</small>	厚切ハムステーキ スクランブルエッグ 冬瓜の含め煮 わさび漬け ★ジューシーメンチカツ <small>エネルギー: 355kcal タンパク: 13.2g 脂質: 19.8g 炭水化: 32.4g 塩分: 3.4g</small>	うずらウインナー串フライ 鶏挽の野菜炒め いんげんピーナツ和え 肉詰いなり煮 ★白身魚の旨塩漬け <small>エネルギー: 280kcal タンパク: 15.0g 脂質: 14.4g 炭水化: 23.2g 塩分: 2.2g</small>	ささみフライ れんこん天ぷら 大根と豚肉のうま煮 玉子巻き ★棒餃子 <small>エネルギー: 271kcal タンパク: 10.1g 脂質: 11.9g 炭水化: 31.5g 塩分: 1.9g</small>
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
カレーコロッケ ポイルキャベツ ひじきの洋風ソテー 人参とツナのナムル ★鶏肉塩麹焼き <small>エネルギー: 314kcal タンパク: 14.0g 脂質: 19.4g 炭水化: 29.3g 塩分: 1.8g</small>	大判キャベツ焼き チンジャオロース風 切干大根と山菜の含め煮 オクラのわさびマヨ和え ★焼ビーフン <small>エネルギー: 236kcal タンパク: 7.1g 脂質: 11.3g 炭水化: 27.5g 塩分: 2.2g</small>	 建国記念の日	田楽 つきこん含め煮 なめ茸おろし アスパラソテー ★焼きとり <small>エネルギー: 231kcal タンパク: 9.5g 脂質: 13.7g 炭水化: 18.2g 塩分: 1.9g</small>	ベーコンチーズカツ ふりかけ 治部煮 絹さやのごま味噌和え ★焼き鯖の ケイジャンソース掛け <small>エネルギー: 494kcal タンパク: 18.5g 脂質: 35.4g 炭水化: 23.9g 塩分: 2.6g</small>
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
海老フライ 帆立入りクリームシチュー ブロッコリーの たらこマヨネーズ和え 金平ごぼう ★鶏ささみトマトソースのせ <small>エネルギー: 258kcal タンパク: 12.1g 脂質: 12.5g 炭水化: 24.8g 塩分: 1.8g</small>	若鶏唐揚げ 竹の子の中華炒め 五目大豆煮 サラダこんにゃく ★さんま焼き <small>エネルギー: 401kcal タンパク: 21.0g 脂質: 26.5g 炭水化: 17.5g 塩分: 2.6g</small>	フレーンオムレツ 枝豆がんもと スナップエンドウの煮物 ふきのごま和え 豆乳入り野菜笹かまぼこ ★豚から揚げのみぞれ和え <small>エネルギー: 265kcal タンパク: 14.4g 脂質: 12.8g 炭水化: 23.1g 塩分: 2.7g</small>	ロースとんかつ ごぼうの柳川風煮 きゅうりのコチュジャン和え 小龍包 ★ますの塩焼き <small>エネルギー: 352kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17.4g 炭水化: 29.2g 塩分: 2.8g</small>	白身魚青のりフライ コールスローサラダ 肉豆腐 もやし酢物 ★手羽元ガーリック風味焼き <small>エネルギー: 426kcal タンパク: 24.9g 脂質: 26.3g 炭水化: 27.0g 塩分: 3.3g</small>
2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
 天皇誕生日	大根のそぼろふろふき イカフライ ほうれん草の辛子和え 甘酢あん棒肉団子 ★ほっけ塩焼き <small>エネルギー: 228kcal タンパク: 16.2g 脂質: 8.8g 炭水化: 20.8g 塩分: 1.8g</small>	千キン南蛮 豚小間としいたけの ごま味噌炒め 小松菜の青じそ和え 信田巻煮 ★玉子とえびの チリソース和え <small>エネルギー: 293kcal タンパク: 12.6g 脂質: 18.2g 炭水化: 20.6g 塩分: 2.6g</small>	さばのトマトソース掛け 南瓜サラダ 牡丹ちくわ煮 ★ロースハム ★パイン缶 <small>エネルギー: 348kcal タンパク: 16.6g 脂質: 17.6g 炭水化: 30.5g 塩分: 2.2g</small>	チーズインハンバーグ ナポリタンスパゲッティ じゃがいもと油揚げの炊いたん キャベツの山海漬和え ★紅ズワイガニ入 クリーミィコロッケ <small>エネルギー: 399kcal タンパク: 14.6g 脂質: 18.6g 炭水化: 38.5g 塩分: 2.2g</small>

寒い季節の 汁物のススメ



温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんに入った汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



*★は、C食を表示しております。

*多種様々な物菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。

*材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。

*毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。

*食数の変更、注文は午前9時までに、お願いします。

*土曜日は、オリジナルメニューとなります。

会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



受付電話番号
TEL (0763)32-4154

Well Cook クックウェル
(株)砺波給食

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g